



Утверждаю"  
Директор  
ОМБУ СОШ №8 п.п. Чунский  
Н.Н. Хавратова  
1.10.2021 года

**Меню примерное (12-дневное) для обучающихся с 7 до 11 лет  
в общеобразовательных организациях Чунского района на 2020-2021 учебный год**

*Сезон: осенне-зимний*

*Возрастная категория: с 7 до 11 лет*

*Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тулььяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 г.*

*Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия /Авт.Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.*

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
253,2013	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,35	9,82	35,11	239,4	1,3	0,08	0,28	0,06	128	167,4	21,3	0,49
	<i>Крупа рисовая</i>	44,4												
	<i>Молоко</i>	110												
	<i>Вода</i>	54												
	<i>Соль йодированная</i>	0,8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
496,2013	Какао с молоком	200	3,33	3,3	25,6	144,12	0,87	0,02	0	0,04	122	110	15,83	0,79
	<i>Какао-порошок</i>	3												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	100												
	<i>Вода</i>	110												
	<i>Сахар</i>	20												
7,2015	Бутерброд горячий с сыром	50	5,03	3,07	14,8	102	0,06	0,0315	0,06	0	150	90	4,35	0,1
	<i>Сыр "Голландский"</i>	15												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	6												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30												
ГП	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>16,03</b>	<b>16,43</b>	<b>82,31</b>	<b>521,72</b>	<b>2,23</b>	<b>0,132</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>405,4</b>	<b>392</b>	<b>46,98</b>	<b>1,88</b>
<b>Обед</b>														
4,2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	4,06	5,76	76,6	8,55	0,06	1,7	0,02	26,4	119,2	4,3	0,297
	<i>Капуста белокочанная свежая</i>	50,4												
	<i>Морковь</i>	6												
	<i>Сахар</i>	3												
	<i>Масло подсолнечное</i>	6												
	<i>Лимонная кислота</i>	0,06												
	<i>Вода для разведения лимонной кислоты</i>	3												
82,2015	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,11	6,65	13,45	112,16	7,55	0	2,4	0,05	50	54,6	20,225	1

	Свекла	40												
	Капуста белокочанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь	13												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												
	Соль йодированная	2,5												
	Лимонная кислота	0,12												
	Вода	200												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана до 15%	10												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8
	Говядина (котлетное мясо)	59												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Вода	19,2												
	Сухари панировочные	8												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное от 72%	5												
330,2015	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0114	0,01	0,07	0,0063	8,19	6,8	1,58	0,06
	Сметана до 15%	7,5												
	Мука пшеничная	2,25												
	Вода	22,5												
125,2015	Картофель отварной	150	2,885	5,66	19,99	150	14	0,0286	0,21	0,157	19,5	79,7	23,1	0,9
	Картофель	150												
	Масло сливочное от 72%	7												
	Соль йодированная	1,3												
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0,44	0,048	8	26	3,4	0,2
ГП	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>845</b>	<b>19,755</b>	<b>26,86</b>	<b>97,93</b>	<b>793,99</b>	<b>30,71</b>	<b>0,127</b>	<b>8,234</b>	<b>0,3773</b>	<b>159,11</b>	<b>456,3</b>	<b>88,13</b>	<b>5,157</b>

ИТОГО день:		1315	35,785	43,29	180,24	1315,71	32,94	0,259	8,574	0,5173	564,51	848,3	135,1	7,037
----------------	--	------	--------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223,2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	17,02	13,5849	41	404,98	0,9428	0,13	0,82853	0,11999	391,15	430,293	39,1	1
	<i>Творог не более 9%</i>	110,25												
	<i>Крупа манная</i>	7,2												
	<i>Вода</i>	24												
	<i>Сахар</i>	9,6												
	<i>Яйца</i>	4,8												
	<i>Сухари панировочные</i>	4,8												
	<i>Сметана до 15%</i>	4,8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	4,8												
	<i>молоко сгущенное</i>	30												
376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	7,25	2,8	1,4	0,2
	<i>Чай весовой</i>	1												
	<i>Вода</i>	200												
	<i>Сахар</i>	15												
93,2013	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,54	5,15	15	86,7	0,04	0,01	0,36	0,1	15	21,4	2,25	0,3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
112,2013	Фрукты свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>21,23</b>	<b>19,1549</b>	<b>86</b>	<b>631,68</b>	<b>57,01</b>	<b>0,14</b>	<b>1,58853</b>	<b>0,34</b>	<b>483,4</b>	<b>488,493</b>	<b>62,75</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	2	0,003	0,06	0,012	14	14,4	4,5	0,2
134, 2013	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/15/5	7,11	11,6	16,61	169,9	7,27	0,05	0,56	0,1	127,6	222,6	29,9	0,7
	<i>Картофель</i>	75												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Лук репчатый</i>	5												
	<i>Масло растительное</i>	5												
	<i>Крупа перловая или рисовая</i>	5												
	<i>Огурцы соленые</i>	15												
	<i>Говядина б/к</i>	22,2												
	<i>Томатная паста</i>	1												

1,333333  
82,6875

	Соль йодированная	2													
	Сметана до 15%	10													
	Вода	187,5													
229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8	
	Минтай (филе с кожей без костей)	61													
	Вода	19													
	Лук репчатый	4													
	Соль йодированная	2,5													
	Томатная паста	4													
	Лимонная кислота	0,15													
	Сахар	2													
	Масло растительное	5													
	Лавровый лист	0,015													
	Морковь	22													
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	184,12	0	0	0,78	0,09	19,3	154,8	15,08	0,7	
	Крупа перловая	50													
	Вода	120													
	Масло сливочное от 72%	7,5													
	Соль йодированная	1,5													
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6	
	Компотная смесь	50													
	Сахар	20													
	Кислота лимонная	0,2													
	Вода	200													
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3	
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1	
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>880</b>	<b>28,9</b>	<b>23,7</b>	<b>129,9</b>	<b>803,0</b>	<b>13,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>0,4</b>	<b>255,5</b>	<b>665,6</b>	<b>121,8</b>	<b>4,3</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1485</b>	<b>50,142</b>	<b>42,8049</b>	<b>215,9</b>	<b>1434,7</b>	<b>70,01</b>	<b>0,199</b>	<b>6,67653</b>	<b>0,76</b>	<b>738,85</b>	<b>1154,12</b>	<b>184,5</b>	<b>6</b>	



	Вода	180												
	Зелень сушеная	0,05												
	Лавровый лист	0,01												
295,2015	Биточки рубленные из птицы с маслом сливочным	80/5	9,84	17,52	12,4	262,4	0,832	0,0731	2,32	0,08	44,432	78,032	10,74	1
	Курица (филе с кожей)	61,4												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	20,8												
	Сухари панировочные	8												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное от 72%	7												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	Молоко цельное 2,5-3,2%	15												
	Мука пшеничная	1,65												
	Вода	15												
	Масло сливочное от 72%	1,65												
	Сахар	0,3												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,1	7,59	25,5	201,77	0,075	0,05	1,5	0,06	101,5	126,3	9,14	0,73
	Макаронные изделия	44,7												
	Масло сливочное от 72%	3,76												
	Сыр твердый	15												
	Соль йодированная	1,5												
389,2015	Сок яблочный	200	1	0	20,2	74,8	5	0,0038	0,25	0,0275	17,5	17,5	8	3,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>875</b>	<b>33,308</b>	<b>37,09</b>	<b>137,64</b>	<b>1013,9</b>	<b>19,55</b>	<b>0,188</b>	<b>6,966</b>	<b>0,4975</b>	<b>362,03</b>	<b>590,179</b>	<b>96,71</b>	<b>7,65</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1325</b>	<b>49,654</b>	<b>50,268</b>	<b>204,93</b>	<b>1461,3</b>	<b>23,8</b>	<b>0,388</b>	<b>7,606</b>	<b>0,7715</b>	<b>651,66</b>	<b>966,179</b>	<b>145</b>	<b>9,75</b>



День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210,2015	Омлет натуральный	150/5	13	20,5334	2,7	297,888	0,31	0,389	0,745	0,09	123,69	270,89	15,46	2
	Яйца	103												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	39												
	Масло сливочное от 72%	13,6												
377,2015	Чай с лимоном, с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	2,83	0	0,01	0	10,05	4,4	2,4	0,3
	Чай весовой	1												
	Вода	200												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
95,2013	Бутерброд с джемом или повидлом	60	3,7	2,3	22,6	146	0,2	0,03	1,3	0,02	10	20,6	5,1	1,3
	Масло сливочное от 72%	5												
	Джем или повидло	35												
	Хлеб пшеничный	20												
338,2015	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0	0,06	32	22	16	0,6
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>662</b>	<b>17,63</b>	<b>23,65</b>	<b>60,10</b>	<b>599,89</b>	<b>23,34</b>	<b>0,42</b>	<b>2,06</b>	<b>0,17</b>	<b>175,74</b>	<b>317,89</b>	<b>38,96</b>	<b>4,20</b>
<b>Обед</b>														
76,2013	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	72	5,59	0,12	0,76	0,14	13,8	24	4,9	0,4
	Морковь	6												
	Картофель	13,2												
	Свекла	11,4												
	Лук репчатый	10,8												
	Огурцы соленые	22,8												
	Масло растительное	6												
88,2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9	79,75	10,325	0	2,35	0,06	49,25	49	16,225	0,8
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Картофель	30												
	Морковь	10												
	Петрушка (корень)	2,5												
	Лук репчатый	10												
	Томатное пюре	2,5												
	Бульон или вода	200												
	Масло растительное	5												

1,16667  
255,3326

367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02
	<i>Говядина б/к</i>	111												
	<i>Лук репчатый</i>	6,5												
	<i>Масло растительное</i>	14												
	<i>Томатная паста</i>	11												
	<i>Мука пшеничная в/с</i>	3,7												
	<i>Масса тушеного мяса</i>	70												
	<i>Масса соуса</i>	50												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,39	8,09	28,64	200	0	0	1,25	0,2	199,33	253,92	19,9	0
	<i>Каша гречневая</i>	145												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	5												
	<i>Соль йодированная</i>	1,5												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<i>Кисель из концентрата</i>	24												
	<i>Сахар</i>	10												
	<i>Вода</i>	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>880</b>	<b>27,215</b>	<b>37,08</b>	<b>142,29</b>	<b>924,15</b>	<b>16,78</b>	<b>0,29</b>	<b>5,72</b>	<b>0,622</b>	<b>503,38</b>	<b>730,12</b>	<b>87,23</b>	<b>2,62</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1542</b>	<b>44,85</b>	<b>60,73</b>	<b>202,39</b>	<b>1524,04</b>	<b>40,12</b>	<b>0,7</b>	<b>7,78</b>	<b>0,79</b>	<b>679,1</b>	<b>1048,0</b>	<b>126,2</b>	<b>6,8</b>







	Картофель	70												
	Огурцы соленые	15												
	Томатная паста	2,4												
	Вода	220												
	Сметана до 15%	10												
291,2015	Плов из птицы	200	18,088	9,864	42,784	341,248	4,1	0,024	1,169	0,13	392,1	399,6	45,091	0
	Курица (филе)	58												
	Морковь	12												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста	3,2												
	Соль йодированная	2												
	Масло растительное	9,2												
	Крупа рисовая	56												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>810,00</b>	<b>35,11</b>	<b>27,10</b>	<b>127,84</b>	<b>875,95</b>	<b>18,63</b>	<b>0,06</b>	<b>5,45</b>	<b>0,47</b>	<b>582,30</b>	<b>711,30</b>	<b>108,34</b>	<b>4,00</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1270,00</b>	<b>49,37</b>	<b>40,95</b>	<b>200,54</b>	<b>1279,85</b>	<b>21,17</b>	<b>0,13</b>	<b>6,13</b>	<b>0,73</b>	<b>857,10</b>	<b>983,50</b>	<b>147,09</b>	<b>6,20</b>

1,25

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223,2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	17,02	13,5849	41	404,98	0,9428	0,13	0,82853	0,11999	391,15	430,293	39,1	1
	<i>Творог не более 9%</i>	110,25												
	<i>Крупа манная</i>	7,2												
	<i>Вода</i>	24												
	<i>Сахар</i>	9,6												
	<i>Яйца</i>	4,8												
	<i>Сухари панировочные</i>	4,8												
	<i>Сметана до 15%</i>	4,8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	4,8												
	<i>молоко сгущенное</i>	30												
376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	7,25	2,8	1,4	0,2
	<i>Чай весовой</i>	1												
	<i>Вода</i>	200												
	<i>Сахар</i>	15												
81,2013	Бутерброды с вареными колбасами	50	5,2	0,6	14,8	93	2,3	0,1	0,4	0,09	24	69,4	4,1	1
	<i>Колбаса вареная</i>	30												
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20												
112,2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>23,89</b>	<b>14,6049</b>	<b>85,8</b>	<b>637,98</b>	<b>56,97</b>	<b>0,13</b>	<b>1,22853</b>	<b>0,33</b>	<b>468,4</b>	<b>467,093</b>	<b>60,5</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>														
50,2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	2,42	0	1,38	0,01	19,8	22,8	5,5	0,7
	<i>Свекла вареная</i>	57												
	<i>Масло подсолнечное</i>	3												
108/109 2015	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,795	134,25	3,3	0,0211	1,625	0,105	33,4	72,225	19,45	1
	<i>Картофель</i>	50												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Лук репчатый</i>	10												
	<i>Масло растительное</i>	2,5												

1,333333  
82,6875

	Клецки	65													
	Соль йодированная	2,5													
	Вода	187,5													
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8	
	Говядина (котлетное мясо)	59													
	Хлеб пшеничный	14,4													
	Вода	19,2													
	Сухари панировочные	8													
	Соль йодированная	2,5													
	Масло растительное	5													
	Масло сливочное от 72%	5													
321,2015	Капуста тушеная	150	3,1	4,76	20,64	110,65	2,4	0	0,3	0	9,6	49,3	1,3	0,6	
	Капуста белокочанная	171,9													
	Лук репчатый	6													
	Морковь	3													
	Соль йодированная	1,5													
	Масло сливочное	5,3													
	Томатная паста	3,6													
	Лимонная кислота	0,1													
	Мука пшеничная в/с	1,8													
	Сахар	4,5													
	Лавровый лист	0,02													
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4	
	Чернослив (без косточки)	37													
	Сахар	15													
	Лимонная кислота	0,2													
	Вода	203													
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3	
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1	
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>845</b>	<b>24,31</b>	<b>26,12</b>	<b>119,92</b>	<b>798,10</b>	<b>8,57</b>	<b>0,05</b>	<b>6,83</b>	<b>0,31</b>	<b>115,42</b>	<b>368,49</b>	<b>71,93</b>	<b>5,80</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1460</b>	<b>48,196</b>	<b>40,7209</b>	<b>205,715</b>	<b>1436,08</b>	<b>65,54</b>	<b>0,18</b>	<b>8,05353</b>	<b>0,641</b>	<b>583,82</b>	<b>835,578</b>	<b>132,4</b>	<b>7,2</b>	





134, 2013	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/15/5	7,11	11,6	16,61	169,9	7,27	0,05	0,56	0,1	127,6	222,6	29,9	0,7
	Картофель	75												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	5												
	Масло растительное	5												
	Крупа перловая или рисовая	5												
	Огурцы соленые	15												
	Говядина б/к	22,2												
	Томатная паста	1												
	Соль йодированная	2												
	Сметана до 15%	10												
	Вода	187,5												
234,2015	Биточки рыбные с маслом сливочным (минтай)	80/5	9,43	12,34	12,34	198,19	0,48	0,0359	3,7	0,058	54,039	137,1	24,29	1
	Минтай (филе с кожей без костей)	53												
	Вода	20,8												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Соль йодированная	2,5												
	Сухари панировочные	8												
	Масло растительное	8												
	Масло сливочное от 72%	5												
302,2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,39	8,09	28,64	200	0	0	1,25	0,2	199,33	253,92	19,9	0
	Каша гречневая	145												
	Масло сливочное от 72%	5												
	Соль йодированная	1,5												
503,2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	102	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентрата	24												
	Сахар	10												
	Вода	190												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>865</b>	<b>32,5786</b>	<b>36,69</b>	<b>135,26</b>	<b>943,178</b>	<b>14,12</b>	<b>0,086</b>	<b>7,8</b>	<b>0,56</b>	<b>414,51</b>	<b>730,21</b>	<b>95,49</b>	<b>3,5</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1367</b>	<b>46,0886</b>	<b>49,15</b>	<b>216,4</b>	<b>1441,178</b>	<b>18,35</b>	<b>0,196</b>	<b>9,35</b>	<b>0,76</b>	<b>580,59</b>	<b>996,41</b>	<b>142,6</b>	<b>6,6</b>



	Капуста белокачанная свежая	20												
	Картофель	20												
	Морковь	13												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												
	Соль йодированная	2,5												
	Лимонная кислота	0,12												
	Вода	200												
	Зелень сушеная	0,15												
	Лавровый лист	0,01												
261/333, 2015	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,41	9,09	4,45	166	15,45	1,367	2,62	0,2	27,53	250,13	14,85	4,8
	Печень говяжья или свиная	71												
	масса полуфабриката	74												
	масса жареной печени	50												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус №333	50												
414,2013	Рис отварной	150	2,69	5,08	33,81	201,6	0	0,02	0,29	0,03	105,1	140,8	2,8	0,5
	Крупа рисовая	54												
	Масло сливочное от 72%	6,75												
349,2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32	122,8	0,726	0	0,508	0,016	32,48	23,44	13,56	0,6
	Компотная смесь	50												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	200												
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>870</b>	<b>25,73</b>	<b>22,93</b>	<b>133,19</b>	<b>851,76</b>	<b>31,52</b>	<b>1,39</b>	<b>9,24</b>	<b>0,47</b>	<b>256,11</b>	<b>574,57</b>	<b>74,44</b>	<b>8,70</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1320</b>	<b>42,652</b>	<b>40,42</b>	<b>205,11</b>	<b>1345,28</b>	<b>33,65</b>	<b>1,519</b>	<b>10,098</b>	<b>0,688</b>	<b>682,71</b>	<b>1016,17</b>	<b>139,7</b>	<b>11,09</b>

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
253,2013	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,35	9,82	35,11	239,4	1,3	0,08	0,28	0,06	128	167,4	21,3	0,49
	<i>Крупа рисовая</i>	44,4												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	110												
	<i>Вода</i>	54												
	<i>Соль йодированная</i>	0,8												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
495,2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	0,01	0	0,04	127	93	11,1	0,4
	<i>Чай весовой</i>	1												
	<i>Вода</i>	150												
	<i>Молоко цельное 2,5-3,2%</i>	50												
	<i>Сахар</i>	15												
93,2013	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,54	5,15	15	86,7	0,04	0,01	0,36	0,1	15	21,4	2,25	0,3
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30												
	<i>Масло сливочное от 72%</i>	10												
112,2013	Фрукты свежие (груша)	200	0,8	0,6	20	94	4	0	3	0,04	38	32	22	0,6
110,2013	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>12,51</b>	<b>17,11</b>	<b>92,81</b>	<b>537,3</b>	<b>6,64</b>	<b>0,1</b>	<b>3,64</b>	<b>0,28</b>	<b>313,4</b>	<b>338,4</b>	<b>62,15</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед</b>														
107,2013	Огурцы соленые (порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	2	0,003	0,06	0,012	14	14,4	4,5	0,2
88,2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9	79,75	10,325	0	2,35	0,06	49,25	49	16,23	0,8
	<i>Капуста белокочанная свежая</i>	40												
	<i>Картофель</i>	30												
	<i>Морковь</i>	10												
	<i>Петрушка (корень)</i>	2,5												
	<i>Лук репчатый</i>	10												
	<i>Томатное пюре</i>	2,5												
	<i>Бульон или вода</i>	200												
	<i>Масло растительное</i>	5												
268,2015	Котлеты мясные (из говядины) с маслом сливочным	80/5	9,2	12,4	8,62	198	0	0,0289	2,59	0,04	9,3	123,5	16,36	1,8

	Говядина (котлетное мясо)	59												
	Хлеб пшеничный	14,4												
	Вода	19,2												
	Сухари панировочные	8												
	Соль йодированная	2,5												
	Масло растительное	5												
	Масло сливочное от 72%	5												
295,2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,1	7,59	25,5	201,77	0,075	0,05	1,5	0,06	101,5	126,3	9,14	0,73
	Макаронные изделия	44,7												
	Масло сливочное от 72%	3,76												
	Сыр твердый	15												
	Соль йодированная	1,5												
326,2015	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,13	25,14	0,0975	0,0086	0,046	0,008	20	15,27	2,82	0,05
	Молоко цельное 2,5-3,2%	15												
	Мука пшеничная	1,65												
	Вода	15												
	Масло сливочное от 72%	1,65												
	Сахар	0,3												
389,2015	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	95,6	10	0	2	0,055	50	45	23	0,5
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110,2013	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>875</b>	<b>27,355</b>	<b>27,53</b>	<b>113,69</b>	<b>821,46</b>	<b>22,5</b>	<b>0,091</b>	<b>9,206</b>	<b>0,387</b>	<b>267,05</b>	<b>461,67</b>	<b>88,15</b>	<b>5,38</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1535</b>	<b>39,865</b>	<b>44,64</b>	<b>206,5</b>	<b>1358,76</b>	<b>29,14</b>	<b>0,191</b>	<b>12,846</b>	<b>0,667</b>	<b>580,45</b>	<b>800,07</b>	<b>150,3</b>	<b>7,67</b>

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

1,16667

255,3326

№ рецептуры, № сборника	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	Е, мг	В1, мг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210,2015	Омлет натуральный	150/5	13	25,5334	2,7	297,888	0,31	0,389	0,745	0,09	123,69	270,89	15,46	2
	Яйца	103												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	39												
	Масло сливочное от 72%	13,6												
376,2015	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	7,25	2,8	1,4	0,2
	Чай весовой	1												
	Вода	200												
	Сахар	15												
81,2013	Бутерброды с вареными колбасами	50	4,82	0,6	14,8	93	2,3	0,1	0,4	0,09	24	69,4	4,1	1
	Колбаса вареная	30												
	Хлеб пшеничный	20												
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,8	36,2	0	0	0	0,04	5,4	24,6	5,5	0,5
<b>ИТОГО завтрак:</b>		<b>465</b>	<b>19,21</b>	<b>26,3934</b>	<b>39,3</b>	<b>487,088</b>	<b>2,64</b>	<b>0,489</b>	<b>1,145</b>	<b>0,22</b>	<b>160,34</b>	<b>367,69</b>	<b>26,46</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
103,2013	Рыба соленая (порциями)	40	5,4	3,84	0	80,6	0	0,13	0,44	0	32	128	12,1	0,04
	сельдь слабосоленная (филе)													
99,2015	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	82,25	8,925	0	2,325	0,0725	35	49,2	14,85	0,07
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	50												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Масло растительное	5												
	Горошек зеленый конс. или фасоль овощная (лопатка) свежая	7,5												
	Бульон или вода	187,5												
	Зелень сушеная	0,05												
	Соль йодированная	2,5												
	Лавровый лист	0,01												
229,2015	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	8,75	4,95	3,8	105	3	0,0058	2,52	0,05	39,07	162,19	42,63	0,8

	Минтай (филе с кожей без костей)	61												
	Вода	19												
	Лук репчатый	4												
	Соль йодированная	2,5												
	Томатная паста	4												
	Лимонная кислота	0,15												
	Сахар	2												
	Масло растительное	5												
	Лавровый лист	0,015												
	Морковь	22												
429, 2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	136	3,1	0,05	0,15	0,14	39	85,5	22,6	0,5
	Картофель	126												
	Молоко цельное 2,5-3,2%	23,7												
	Масло сливочное от 72%	6,8												
	Соль йодированная	1,5												
	Вода	203												
348, 2015	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,09	27,63	104,8	0,6	0	0,824	0,016	32,32	21,9	13,66	0,4
	Курага	37												
	Сахар	20												
	Кислота лимонная	0,2												
	Вода	203												
112, 2013	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15	80	56	0	0,4	0,12	70	34	20	0,2
108, 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3
110, 2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>806</b>	<b>28,47</b>	<b>21,83</b>	<b>115,04</b>	<b>802,05</b>	<b>71,63</b>	<b>0,186</b>	<b>7,319</b>	<b>0,5505</b>	<b>270,39</b>	<b>568,99</b>	<b>141,9</b>	<b>3,31</b>
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1271</b>	<b>47,68</b>	<b>48,2234</b>	<b>154,34</b>	<b>1289,138</b>	<b>74,27</b>	<b>0,675</b>	<b>8,464</b>	<b>0,7705</b>	<b>430,73</b>	<b>936,68</b>	<b>168,4</b>	<b>7,01</b>





	Лук репчатый	10													
	Масло сливочное от 72%	5													
	Соль йодированная	2,5													
	Вода	162,5													
	Зелень сушеная	0,15													
	Лавровый лист	0,01													
367,2013	Гуляш из говядины	70/50	9,68	16,6	29,55	257	0,86	0,17	0,7	0,07	217	315	30,1	0,02	
	Говядина б/к	111													
	Лук репчатый	6,5													
	Масло растительное	14													
	Томатная паста	11													
	Мука пшеничная в/с	3,7													
	Масса тушеного мяса	70													
	Масса соуса	50													
242, 2013	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	184,12	0	0	0,78	0,09	19,3	154,8	15,08	0,7	
	Крупа перловая	50													
	Вода	120													
	Масло сливочное от 72%	7,5													
	Соль йодированная	1,5													
348,2015	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,346	0,106	23,7	88,4	0,45	0	0,27	0,004	20,32	12,46	13,22	0,4	
	Чернослив (без косточки)	37													
	Сахар	15													
	Лимонная кислота	0,2													
	Вода	203													
108,2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0,66	0,072	12	39	5,1	0,3	
110,2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0	0	0	0,08	11	49,2	11	1	
<b>ИТОГО обед:</b>		<b>945</b>	<b>30,136</b>	<b>37,406</b>	<b>150,09</b>	<b>969,32</b>	<b>11,58</b>	<b>0,22</b>	<b>4,22</b>	<b>0,446</b>	<b>425,92</b>	<b>811,56</b>	<b>121,3</b>	<b>3,92</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1377</b>	<b>50,986</b>	<b>53,3109</b>	<b>228,89</b>	<b>1582,3</b>	<b>15,35</b>	<b>0,35</b>	<b>5,05853</b>	<b>0,586</b>	<b>827,12</b>	<b>1246,25</b>	<b>162,8</b>	<b>5,22</b>	

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015

Сводная таблица расчета химического состава блюд по дням недели

День	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		С, мг	А, мкг	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	35,79	43,29	180,24	1315,71	32,94	0,26	8,57	0,52	564,51	848,30	135,1	7,04
2	50,14	42,80	215,90	1434,7	70,01	0,20	6,68	0,76	738,85	1154,12	184,5	6,00
3	49,65	50,27	204,93	1461,3	23,80	0,39	7,61	0,77	651,66	966,18	145,0	9,75
4	44,85	60,73	202,39	1524,04	40,12	0,71	7,78	0,79	679,12	1048,01	126,2	6,82
5	53,40	52,21	197,27	1449,94	14,27	0,41	7,09	0,82	733,05	1046,80	174,4	5,86
6	49,37	40,95	200,54	1279,85	21,17	0,13	6,13	0,73	857,10	983,50	147,1	6,20
7	48,20	40,72	205,72	1436,08	65,54	0,18	8,05	0,64	583,82	835,58	132,4	7,20
8	46,09	49,15	216,40	1441,18	18,35	0,20	9,35	0,76	580,59	996,41	142,6	6,60
9	42,65	40,42	205,11	1345,28	33,65	1,52	10,10	0,69	682,71	1016,17	139,7	11,09
10	39,87	44,64	206,50	1358,76	29,14	0,19	12,85	0,67	580,45	800,07	150,3	7,67
11	47,68	48,22	154,34	1289,14	74,27	0,67	8,46	0,77	430,73	936,68	168,4	7,01
12	50,99	53,31	228,89	1582,3	15,35	0,35	5,06	0,59	827,12	1246,25	162,79	5,22
<b>Итого за 12 дней:</b>	<b>558,66</b>	<b>566,73</b>	<b>2418,23</b>	<b>16918,3</b>	<b>438,61</b>	<b>5,21</b>	<b>97,72</b>	<b>8,50</b>	<b>7909,71</b>	<b>11878,1</b>	<b>1808,5</b>	<b>86,46</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>46,5551325</b>	<b>47,2271</b>	<b>201,5</b>	<b>1409,86</b>	<b>36,55044</b>	<b>0,43385921</b>	<b>8,1437</b>	<b>0,7085</b>	<b>659,142</b>	<b>989,839</b>	<b>150,71</b>	<b>7,20475</b>
<b>Норма по СанПиНу</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>36</b>	<b>0,42</b>	<b>6</b>	<b>0,72</b>	<b>660</b>	<b>990</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>
<b>% содержание</b>	<b>100,7686851</b>	<b>99,6353</b>	<b>100,258</b>	<b>99,9898</b>	<b>101,529</b>	<b>103,29981</b>	<b>135,7</b>	<b>98,41</b>	<b>99,87</b>	<b>99,984</b>	<b>100,47</b>	<b>100,066</b>

0,985771027 1,01443 4,26702 (т.о. отношение Б:Ж:У в рекомендуемых пропорциях 1:1:4 соблюдено)  
4,32861 отношение Р:Са равно 1,50

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании обучающихся используется хлеб пшеничный йодированный.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в общеобразовательных организациях проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности в витамине С: 60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет; 70 мг для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.